

Е.Я. ГОМЕЛЬСКИЙ

Баскетбольная секция в школе

Лекции 1–4

Москва
**Педагогический университет
«Первое сентября»**
2009

Евгений Яковлевич Гомельский

Материалы курса «Баскетбольная секция в школе» : лекции 1–4. – М. : Педагогический университет «Первое сентября», 2009. – 48 с.

Учебно-методическое пособие

Корректор *Т.А. Подгорная*
Компьютерная верстка *Д.В. Кардановская*

Подписано в печать 19.02.2009.
Формат 60×90/16. Гарнитура «NewtonС». Печать офсетная. Печ. л. 3,0
Тираж 100 экз. Заказ №
Педагогический университет «Первое сентября»,
ул. Киевская, д. 24, Москва, 121165
<http://edu.1september.ru>

© Е.Я. Гомельский, 2008
© Педагогический университет «Первое сентября», 2008

Учебный план курса

№ брошюры	Название лекции
1	Лекция № 1. Роль занятий баскетболом в формировании личности
1	Лекция № 2. Планирование баскетбольной работы
1	Лекция № 3. Организация учебно-тренировочных занятий. <i>Контрольная работа № 1</i>
1	Лекция № 4. Поведение тренера до, во время и после игры
2	Лекция № 5. Мини-баскетбол. Общие рекомендации при работе с детьми 6–7 лет, 8–9 лет, 10–12 лет. <i>Контрольная работа № 2</i>
2	Лекция № 6. Техничко-тактическая подготовка баскетболистов 6–12 лет
2	Лекция № 7. Техничко-тактическая подготовка баскетболистов 13–14 лет
2	Лекция № 8. Техничко-тактическая подготовка баскетболистов 15–17 лет. <i>Итоговая работа</i>

Лекция №1

Роль занятий баскетболом в формировании личности

Баскетбол – одна из самых интересных игр с мячом. Права и обязанности игроков. Укрепление здоровья при занятиях баскетболом. Развитие системы личных и общественных ценностей: персональная ответственность перед командой; соблюдение правил; уважение к другим; умение соревноваться; обобщение. Развитие психологических качеств: познание; настойчивость; контроль восприятия, способы повышения контроля и самоконтроля; уверенность в себе; самосознание и самоуважение. Положительный опыт. Рабочий стиль тренера.

Баскетбол – одна из самых интересных игр с мячом

Американский преподаватель физкультуры, профессор колледжа в Спрингфилде, в 1891 г. придумал игру, которую можно было проводить в закрытом помещении на относительно небольшом пространстве. Эта

игра получила название «баскетбол». Доктор Джеймс Нейсмит известен во всем мире как его изобретатель.

В первой игре использовали футбольный мяч, а вместо колец к перилам балкона по обе стороны спортивного зала Нейсмит прикрепил две простые корзины. На доске объявлений он поместил список из 13 правил новой игры.

Баскетбол начиная с первых игр, которые заканчивались с результатом 15–20 очков, прошел длинный путь и претерпел существенные изменения в правилах соревнований, технической и тактической подготовке игроков. Сегодня это один из самых популярных видов спорта в мире, которым занимаются от 400 до 450 млн. людей.

Баскетбол в России. В 1906 г. в Петербурге преподаватель из США Эрик Мораллер познакомил членов спортивного общества «Маяк» с правилами игры в баскетбол, и вскоре состоялся первый матч. В том же году Петербург посетила делегация членов Всемирной ассоциации молодых христиан из США, в составе которой были спортсмены-баскетболисты. Состоялся первый международный матч с участием спортсменов из клуба «Маяк», который закончился победой россиян.

Баскетбол со временем распространился на Украину, Белоруссию, Закавказье, Дальний Восток. В 1920 г. Высшим советом физкультуры баскетбол был введен в программу школ всеобуча как обязательная дисциплина. Стали проводиться турниры по баскетболу в рамках Уральской и Московской Олимпиад и Всесоюзных Спартакиад школьников. Первенство СССР как среди женщин, так и среди мужчин стало проводиться с 1923 г. В настоящее время проводятся первенства России для молодых баскетболистов в четырех возрастных категориях (девушки, юноши) и для команд общеобразовательных школ «Серебряная корзина». Дважды олимпийскими чемпионами среди мужчин становилась сборная команда СССР (1972, 1988). Женщины – трехкратные чемпионки Олимпиад (1976, 1980, 1992).

Первый чемпионат мира среди мужских команд состоялся в 1950 г. в Аргентине (сборная СССР трижды становилась чемпионом мира: в 1967, 1974, 1982 гг.), а среди женских – в Чили (сборная СССР – пятикратный чемпион мира: в 1959, 1964, 1967, 1971, 1975, 1983 гг.).

Первый чемпионат Европы среди мужских команд состоялся в 1935 г. (сборная СССР и России 15 раз выигрывала чемпионаты Европы: в 1947, 1951–1953, 1957–1971, 1979–1981, 1985, 2007 гг.), а среди женских – в 1938 г. (наша сборная 22 раза побеждала на чемпионатах Европы: в 1950–1956, 1960–1991, 2007 гг.). Неоднократными призерами и чемпионами мира и Европы были и наши молодежные команды.

В 2007 г. мужская и женская команды России стали чемпионами Европы, причем мужская сборная завоевала этот титул впервые.

Права и обязанности игроков

Молодые игроки – не игрушки в руках тренера, не шахматные фигуры, которые перемещаются на доске по его желанию, а такие же люди со своим характером, особенностями развития, возможностями и правами. Тренер должен всегда помнить об этом и уважать их.

Молодежные организации определяют следующие права молодых спортсменов: на участие в спортивных соревнованиях; на участие в таких соревнованиях, уровень которых соответствует их способностям и возрасту; на квалифицированного тренера; на участие в принятии решения в отношении своей спортивной деятельности; на занятия спортом в безопасной и здоровой среде и т.д.

Но молодые спортсмены должны помнить о своих обязанностях перед другими людьми. Игрок должен тренироваться определенное количество дней и участвовать в определенном количестве игр, и это надо исполнять даже тогда, когда совсем не хочется. Обязанности означают, что в каких-то случаях игрок должен жертвовать своими личными желаниями, думать о других, а не только о себе, соблюдать дисциплину.

Пример: один молодой игрок не хочет идти на тренировку и не идет. Другому игроку тоже не хочется идти на тренировку, но, выполняя свои обязанности перед командой, он идет тренироваться.

В последнее время часто случается так, что молодые люди не выполняют своих обязательств, потому что идут на поводу у своих сиюминутных желаний. Таким образом, когда им что-то не нравится или занятия оказываются слишком трудными, требующими дополнительных усилий, они не стараются преодолеть трудности и часто прекращают тренировки. Таким образом, прекращение занятий и невыполнение трудной задачи есть два наиболее серьезных проявления неисполнения игроком своих обязанностей. Тренировки в мини-баскетбольной или баскетбольной команде дают детям и подросткам прекрасную возможность научиться сознавать и выполнять свои обязанности. Это поможет им в их будущей взрослой жизни.

Укрепление здоровья при занятиях баскетболом

Правильная организация занятий мини-баскетболом или баскетболом необходима для физического развития, дает положительные эмоции, позволяет выработать полезные привычки при занятиях спортом: организовать правильное питание, соблюдать требования гигиены, заботиться о своем здоровье. Но одни только баскетбольные трени-

ровки не могут обеспечить всестороннее развитие физических качеств: в учебно-тренировочный процесс необходимо включать элементы из других видов спорта, таких как легкая атлетика, акробатика, плавание и т.д. Когда занятия правильно организованы и ими руководит квалифицированный специалист, это дает хороший результат. Однако при этом следует соблюдать особую осторожность, так как, например, при выполнении упражнений на развитие силы с тяжелыми предметами в младших возрастных группах можно получить серьезные травмы, которые могут отрицательно сказаться на развитии физических качеств молодых игроков. Если занятия проводятся без учета физических возможностей молодого спортсмена и нагрузка окажется для него слишком велика, не исключена вероятность того, что он прекратит занятия. Постоянный контроль тренера-преподавателя над состоянием здоровья молодого игрока поможет избежать негативных последствий.

Развитие системы личных и общественных ценностей

Баскетбол способствует развитию у молодого спортсмена системы личных и общественных ценностей, что очень важно в образовательном процессе.

Персональная ответственность перед командой

Очень важно воспитывать у молодых игроков чувство личной ответственности за успех команды. Например, защитник должен уметь держаться один на один против нападающего. Он несет персональную ответственность за результат своих действий, который влияет на результат всей команды.

Товарищеские и официальные игры очень полезны, поскольку один баскетболист не может сам выиграть игру. Однако никто не может овладеть искусством взаимодействия только в игре. Поэтому очень важно, чтобы тренер подчеркивал значение взаимодействия игроков и так строил тренировки, чтобы каждый спортсмен сознавал свою ответственность перед партнерами и командой.

Пример: тренер мини-баскетбольной команды предлагает выполнить передачи мяча в парах, не потеряв его, от одной лицевой линии до другой. Понятно, что игроки здесь должны взаимодействовать.

Другой пример: тренер 14-летних баскетболистов дает задание — блокировать нападающего при борьбе за отскок (два на два), акцентируя внимание на личной ответственности за это каждого игрока, что должно привести к достижению общей цели — овладению мячом.

Соблюдение правил

При игре в баскетбол игроки должны не только делать то, что хотят, но и соблюдать определенные правила: правила тренировок и правила игры, а также исполнять свои личные обязанности в команде. Учащиеся должны научиться работать слаженно, все вместе. И баскетбольная команда – самое лучшее место для развития этих качеств. Это один из важнейших образовательных аспектов при занятиях командными видами спорта, в частности баскетболом.

Уважение к другим

Занятия баскетболом – прекрасный способ научиться уважать других людей: партнеров, соперников, тренеров, зрителей, судей и т.д. Ежедневные ситуации, в которые попадает игрок баскетбольной команды, помогают ему научиться уважению к своим партнерам и соперникам. Очевидно, что игра предполагает борьбу с соперниками ради победы, которая может достаться только одной команде, но при этом должно сохраняться уважение к ним как к спортсменам и просто как к людям. Тренер должен уделять особое внимание поведению своих игроков по отношению к соперникам: они не должны оскорблять их, но, наоборот, нужно помочь им подняться при падении, поговорить после игры, поздравить в случае их победы и т.д. Тренер должен учить своих игроков понимать, что соперники – это такие же дети, как они, и так же любят играть в баскетбол или мини-баскетбол, тоже стараются достичь успеха и что спортивное соперничество должно быть взаимно дружеским.

Тренер-преподаватель – всегда пример для подражания, и он никогда не должен об этом забывать. Поэтому ему ни в коем случае не следует оскорблять, высмеивать или унижать своих учеников, команду противника или судей. Он должен подавать пример поведения с судьями, учить уважению к ним. На тренере, работающем с молодыми игроками, лежит огромная ответственность за их воспитание, и об этой ответственности он должен постоянно помнить.

Умение соревноваться

Жизнь ставит нас во множество соревновательных ситуаций, и мы должны быть к этому готовы. Все, о чем говорилось выше, поможет молодому игроку научиться соревноваться, совершенствуя при этом свои физические и моральные качества, которые необходимы как в спортивной, так и в повседневной жизни. Уметь соревноваться и побеждать – это значит адекватно воспринимать победы и поражения, успех и неудачу, хорошее и плохое. Поэтому очень важно, чтобы команда молодых игроков приобретала различный соревновательный

опыт в ходе сезона, включающий в себя победы и поражения, хорошие и плохие игры, и чтобы этот опыт помогал воспринимать победы со спокойствием, а поражения – с надеждой.

Понятно, что игроки больше радуются, когда побеждают, чем когда проигрывают. Однако победа не должна быть главной целью. Тренер должен поощрять своих игроков за их старания независимо от того, победила команда или потерпела поражение. После игры тренер должен разобрать с игроками негативные и позитивные игровые ситуации, возникшие в ходе встречи, не акцентируя внимания на ее результате, поставить новые задачи и использовать свой опыт для помощи спортсменам в дальнейшем их совершенствовании.

Обобщение

Баскетбол может стать прекрасной школой, в которой молодые игроки учатся находить компромиссное решение, сохранять настойчивость в самых сложных ситуациях, нести личную ответственность за успех команды, работать слаженно, всем вместе, уважать других людей, воспринимать победы и поражения как путь к самосовершенствованию.

Баскетбол – прекрасный воспитательный инструмент, которым тренер должен уметь пользоваться для блага своих учеников.

Развитие психологических качеств

Баскетбол также помогает воспитывать у молодых игроков психологические качества, очень полезные не только в спорте, но и в обычной жизни, развитие которых является частью общего развития молодого спортсмена.

Познание

Детско-юношеский баскетбол создает многочисленные ситуации, способствующие развитию познавательных способностей. Баскетболисты (включая мини-баскетболистов) должны уметь сосредотачиваться на различных целях. Иногда перед ними стоит всего одна цель, в другой раз целей может быть одновременно несколько – главных или второстепенных, требующих решения в течение короткого времени. При необходимости решения нескольких задач одновременно игроки должны научиться выделять среди них главную. Немногие игровые виды спорта предоставляют такую возможность.

В то же время баскетбол помогает вырабатывать способность отбирать и воспринимать нужную информацию, т.е. ту, которая верно отражает конкретную ситуацию, и быстро принимать правильные решения.

Такие составляющие познания, как отбор, сохранение информации, ее использование, а также принятие правильных решений, можно совершенствовать. Тренер может содействовать этому, ставя перед игроком задачи, соответствующие его способностям и степени обученности.

Пример: если тренер мини-баскетбольной команды предлагает выполнить сложные упражнения, требующие повышенного внимания, это может привести к непомерной информационной нагрузке, которая усложняет процесс познания и затрудняет принятие правильных решений.

Другой пример: если тренер, работающий с детьми 12–13 лет, хочет, чтобы они выполнили сразу несколько заданий в одном упражнении, это может вызвать определенные сложности восприятия. Таким образом тренер не достигнет желаемого результата, а эффект познания окажется низким. Если задания, предлагаемые тренером, не будут соответствовать уровню подготовки игроков или их будет слишком много в одном упражнении, развитие их познавательных способностей также не будет высоким.

Настойчивость

В жизни очень важно быть настойчивым, прилагать максимум усилий для достижения цели, и баскетбол способствует развитию этого качества.

Пример: один мальчик имеет несколько разных увлечений, не связанных со спортом. Одно из них ему очень нравится, но у него не все получается, и он прекращает им заниматься, поскольку не обладает упорством в достижении цели. Второй мальчик занимается баскетболом, у него тоже не все получается, но он продолжает заниматься, преодолевая трудности, потому что занятия спортом выработали у него настойчивость в достижении поставленной цели. Развитие настойчивости особенно важно в то время, когда игроку трудно, когда он совершил ошибку, сыграл слабо, старался, но не достиг желаемого результата и т.д.

В повседневной жизни тоже можно попасть в сложную ситуацию, в которой трудно сохранять настойчивость. При занятиях баскетболом это важное качество можно развить, но только в том случае, если тренер в работе с молодыми игроками поощряет их постоянные усилия для достижения результата, особенно когда приходится преодолевать трудности.

Контроль восприятия, способы повышения контроля и самоконтроля

Человек должен чувствовать, что он контролирует все происходящее с ним. Такой контроль является основой нашей уверенности в себе и составляет важнейший аспект психологической устойчиво-

сти. Противоположный вариант – это беспомощность. Беспомощный человек ощущает, что он не может влиять на происходящее с ним, и в итоге убеждается в том, что никакие его действия не окажут влияния на результат. От беспомощности страдают многие дети и подростки. Они теряют веру в свои силы и становятся безвольными. Тренер, работая с молодежью, должен стараться создавать такие ситуации, чтобы игроки могли контролировать происходящее, чтобы у них появилась уверенность в себе, и они становились психологически устойчивыми.

На занятиях баскетболом могут возникнуть негативные ситуации, которые могут привести к появлению ощущения беспомощности. Если тренер предлагает упражнения доступной для игроков сложности, а игроки понимают, что они должны делать, то у них появляется чувство контроля над ситуацией. С другой стороны, если сложность упражнения превосходит их возможности, то они ощущают себя беспомощными. К сожалению, так часто бывает, если игроки не могут понять и выполнить многое из того, что от них требуют. Тренеры, особенно те, кто работает с молодыми игроками, должны помогать им ощущать себя контролирующими происходящее с ними. Для этого они могут использовать следующие методы: планировать и проводить занятия так, чтобы игроки могли легче контролировать различные ситуации; ставить реальные задачи, соответствующие уровню подготовки и возрасту игроков; предлагать упражнения такого уровня сложности, которые игроки способны выполнить; доступно объяснять, что и как надо делать, и требовать качественного выполнения заданий.

Для лучшего контроля над происходящим молодые спортсмены должны играть против соперников своего возраста и такого же уровня подготовки. Даже если противник сильнее или слабее, тренер должен планировать достаточное количество встреч, в которых его игроки были бы способны выдерживать конкуренцию, и ставить хорошую игру своих спортсменов выше результата встречи.

Пример: команда выиграла игру, и игроки рады. Тренер должен использовать эту возможность, чтобы показать, как конкретные действия игроков повлияли на результат игры. Таким образом, у игроков развивается навык самоконтроля, а тренера должен акцентировать внимание на их старании, например: «Мы выиграли этот матч благодаря нашим хорошим действиям в защите (*действия, обычно требующие усилий и имеющие специфический характер*) и благодаря результативной игре в нападении один на один (*эффективность действий*). Вы приложили много усилий на тренировках, когда мы выполняли упражнения, у вас была высокая концентрация внимания. Вы все трудились хорошо

(тренер отмечает усилия, приложенные для эффективного выполнения приемов) и показали хороший результат в эпизодах один на один и хорошую игру в защите». Тренер должен поддерживать правильные решения, принятые игроками в конкретных ситуациях, а вот заострять внимание на результате игры не следует.

Пример: игрок оказался свободным вблизи корзины, и тренер считает, что у него появилась хорошая возможность для броска. Если он решил на бросок, тренер должен поддержать это решение независимо от того, удалось ли попасть в цель. В этом случае игрок чувствует, что он контролирует конкретную ситуацию, и знает, как действовать в случае ее повторения и добиться результата, если работать над этим. В образовательном процессе это очень важный фактор: молодой спортсмен будет чувствовать себя увереннее не только в спорте, но и в обычной жизни.

Для баскетболиста очень важно контролировать собственную импульсивность и в целом свои действия, для того чтобы полностью показать все, на что он способен. Баскетбол представляет много ситуаций, в которых игроки могут учиться контролировать себя. Представим, например, неблагоприятное решение судьи, зафиксировавшего ошибку игрока, которую в дальнейшем не следует повторять, и его ответную реакцию; реакцию игрока на неправильные действия партнера; поведение игрока, когда он направляется к скамейке запасных для замены.

Пример: девочке 11 лет, она занимается мини-баскетболом в школьной команде и участвует в соревнованиях: тренируется два дня в неделю, увлечена и очень старается. Поэтому ей хочется, чтобы ее подруги относились к игре так же серьезно. В некоторых случаях, когда ее подруга совершает ошибку, девочка очень бурно на это реагирует и даже чересчур резко высказывает свое мнение. Тренер объясняет, что так вести себя нельзя, и она старается контролировать свои действия и теперь каждый раз, когда кто-то из подруг совершает ошибку, вместо того чтобы сердиться, подбадривает ее либо вообще никак не реагирует, так как больше сосредоточена на том, что делает сама. Мать замечает, что ее дочь уже не так остро реагирует на негативные ситуации, возникающие в повседневной жизни.

Другой пример: мальчик играет в мини-баскетбол. Однажды он огрызнулся на судью, когда тот дал персональный фол, которого, как считал мальчик, игрок не совершал. Тренер лишил мальчика права участия в следующем матче, объяснив, что именно его несдержанность стала причиной наказания. С тех пор мальчик стал лучше контролировать свои поступки.

Данные примеры показывают, какими воспитательными средствами располагает тренер и как их можно использовать, чтобы научить игроков контролировать свое поведение. Роль тренера в воспитательном процессе здесь особенно значима. В приведенных примерах тренеры прекрасно использовали свои полномочия для воспитания у учеников самоконтроля. Тренер никогда не должен упускать из виду подобные случаи.

Уверенность в себе

Уверенность в себе тесно связана с ощущением способности контролировать происходящее. Уверенность тренера — это убежденность в том, что его игроки обладают способностью добиваться своей цели. Уверенность в себе — это внутреннее состояние человека при преодолении трудностей для достижения результата. Уверенность игрока возрастает, если он чувствует, что может выполнить все, что требуется во время игры или тренировки. Для баскетболиста уверенность является ключом к прогрессу, так как позволяет спокойно реагировать на стрессовую ситуацию в игре и рассчитывать на достижение цели.

Контролируемый успех и контролируемая неудача

Мы уже говорили, что в баскетболе часто возникают ситуации, связанные с контролем происходящего вокруг, что способствует укреплению у детей и подростков уверенности в себе. Благоприятные и неблагоприятные ситуации, т.е. достижение или недостижение поставленной задачи, могут повлиять на контроль над ними. Контролируемый успех может быть достигнут командой при благоприятном исходе игры, и этот результат игроки ассоциируют с возможностью контроля. С другой стороны, контролируемая неудача — неблагоприятная ситуация (проигрыш) — заключается в том, что игроки по-прежнему контролируют события, пытаясь добиться положительного результата и делая все, что в их силах. В этом случае они учатся на отрицательном опыте, анализируя свои ошибки, и стараются избегать их в дальнейшем.

Опыт контролируемого успеха есть составная часть достижения поставленной ранее цели, он способствует выполнению намеченных общих планов. Опыт контролируемой неудачи способствует развитию терпимости, правильному реагированию на неблагоприятную ситуацию и сохранению хладнокровия в сложных случаях. Анализ неудачных действий поможет игроку в дальнейшем поверить в себя и своих партнеров, даже когда желаемый результат не достигнут, и его предстоит добиваться в следующей игре.

Контролируемая неудача, как альтернатива контролируемому успеху, является наиболее действенной для развития уверенности в себе.

Игрок должен обладать как одним, так и другим опытом контроля. Для правильного контроля над успехом и неудачей необходимы: организация соответствующей соревновательной практики в тренировках, товарищеских и официальных играх (например: игры, позволяющие обеспечить реальную борьбу против команд равного уровня подготовленности, дающие им равные шансы на успех); постановка перед игроками серьезных и вместе с тем реальных задач, направленных в первую очередь на совершенствование индивидуальных качеств, а не на результат игры; тщательное планирование, основанное на личных усилиях игроков; анализ выступления команды, проводимый в объективной и конструктивной форме. Тренер не должен оценивать качество игры, основываясь только на том, что игра была проиграна в последние минуты матча, или на эмоциях (например, если в конце игры сохранялось равенство в счете). Правильная и справедливая оценка тренером результатов выступления команды и игроков существенно влияет на повышение их уверенности в своих силах. Несправедливая же оценка, наоборот, приводит к появлению чувства беспомощности.

Самосознание и самоуважение

Самосознание определяет представление человека о самом себе, а самоуважение показывает степень развития этого представления. В обоих случаях это общая оценка, конкретно не связанная с какой-то определенной деятельностью, но связанная с представлениями каждого человека о самом себе. У детей и подростков самосознание и самоуважение не являются постоянными и часто меняются в зависимости от успеха или неудачи в тех занятиях, которые ребенок считает для себя важными, например в занятиях баскетболом. Многие оценки, которые молодые игроки дают сами себе, чаще всего зависят от их личного опыта.

Отношения между тренером и молодыми спортсменами могут иметь решающее влияние на воспитание у них самосознания и самоуважения. Поэтому тренер может оказать положительное влияние на игроков, используя следующую стратегию: точное и конкретное разъяснение поставленных целей; помощь в их достижении и поощрение правильных действий; тактичное отношение к игрокам при разборе их ошибок и объяснение способов их исправления.

Положительный опыт

Баскетбол предоставляет широкие возможности для понимания личных и общественных ценностей и повышения психологических возможностей молодых игроков, которые, занимаясь этим видом спорта, приобретают положительный опыт, важный для всех. Для детей и под-

ростков он может стать одним из способов приобретения жизненного и спортивного опыта. Если в процессе занятий положительный опыт преобладает над отрицательным, то вполне вероятно, что игрок продолжит тренировки. Положительный опыт регулярно приобретается, если молодые спортсмены испытывают от занятий удовольствие, чувство гордости, ощущают поддержку от тренера и партнеров, повышают свое мастерство, достигают поставленных целей, получают признание со стороны тренера и партнеров.

Рабочий стиль тренера

Рабочий стиль тренера должен соответствовать обстоятельствам в каждом конкретном случае.

Одна из наиболее общих и распространенных проблем связана с тем, что тренеры, работающие с молодыми игроками, стараются во многом копировать работу тренеров взрослых профессиональных команд. Такой стиль работы может оказаться вредным, если тренер при этом работает с детьми и подростками. Лучший тренер – не тот, кто слепо подражает именитым наставникам, а тот, кто работает, учитывая особенности своей команды, такие, как возраст игроков, их мастерство, общие цели. Тот, кто тренирует молодых игроков, не должен забывать, что профессия тренера – это огромная ответственность. Тренерская работа – это не игра, которую наставник может затеять, чтобы удовлетворить свое тщеславие.

Тренер-педагог имеет много возможностей для воспитания спортсмена как личности. Тот, кто приглашает тренера для работы с молодыми игроками, должен оценивать и спортивные, и педагогические его способности, так как от поступков и решений тренера во многом зависит судьба молодого игрока. При работе с молодежью следует уделять особое внимание оценке решения, оказывающего влияние на игроков, требованию от игроков старания и приложения усилий, оценке действий игроков соответственно их возрасту, умению и желаниям независимо от результата игры.

Вопросы и задания для самостоятельной работы

1. Кем и когда был придуман баскетбол?
2. Сколько правил содержалось в первой версии игры?
3. Сколько раз наши мужская и женская сборные становились олимпийскими чемпионами?
4. Следует ли включать в тренировку юных баскетболистов упражнения из других видов спорта?
5. В чем разница между правилами игры и правилами тренировки?

6. В чем состоят обязанности игрока и тренера в тренировочном процессе?

7. Предложенное задание оказалось для ребят сложным. Что должен сделать тренер в этой ситуации?

8. Надо ли учить детей проигрывать?

9. Какие психологические качества развивает баскетбол?

10. В чем состоят особенности работы тренера детской, молодежной команды?

Литература

1. *Гатмен Б., Финеган Т.* Все о тренировке юного баскетболиста. – М.: АСТ, Астрель, 2007. – (Серия «Шаг за шагом»).

2. *Гомельский А.Я.* Энциклопедия баскетбола от Гомельского. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2003.

3. *Гомельский Е.Я.* Игра гигантов. – М.: Вагриус, 2004.

Лекция № 2

Планирование баскетбольной работы

Начало работы с командой. Ответственность тренера. Общие цели при создании команды. Организация команды: состав команды; обязанности игроков; внутренние правила; условия проведения тренировок. Планирование спортивной деятельности: периоды и сроки планирования занятий; периодизация тренировочного сезона. Постановка спортивных задач: задачи на результат и задачи действий; преимущества задач действий; повышение эффективности; выбор наиболее подходящих задач; выбор содержания тренировок.

Начало работы с командой

Перед началом работы с командой тренер-преподаватель должен четко представлять себе, какую команду он собирается тренировать, и поставить ключевые вопросы:

- Это команда по мини-баскетболу?
- Это детская команда?
- Это школьная команда?
- Это клубная команда?
- Что это за клуб?
- Какая это школа?
- Это команда перспективных молодых игроков?
- Это команда специалистов высокого класса?
- К какой организации относится эта команда?
- Каков уровень подготовки игроков?
- Как долго они уже играют вместе?
- Каков их потенциал?

Ответы на эти вопросы помогут определить ее содержание работы, составить план, календарь соревнований, а также решить многие проблемы, возникающие в самом начале.

Ответственность тренера

Как только тренер ответил на все вопросы, он должен теперь спросить себя:

- Какова моя ответственность перед командой?
- Должен ли я дать игрокам общее развитие?
- Должен ли я сосредоточиться на том, чтобы помочь им стать отличными игроками и хорошими людьми?
- Могу ли я помочь им добиться высоких результатов в спорте?

– Какое из этих направлений самое важное?

Очевидно, что тренер, работающий с молодыми игроками, должен чувствовать ответственность за развитие своих подопечных как в спортивном, так и в человеческом плане. Он не должен играть роль наставника, если работает с мастерами, основная цель работы которых – высокие результаты встреч.

Общие цели при создании команды

Принимая во внимание все вышесказанное, тренер должен определить общие цели работы команды. Если, например, он работает со школьной командой по мини-баскетболу, то вполне возможно, что некоторые дети никогда прежде не занимались баскетболом, некоторые играют всего год, т.е. в целом уровень их игры невысок. Главная задача тренера здесь состоит в том, чтобы обеспечивать их физическое развитие, прививать основные спортивные навыки (умение работать в команде, уважительное обращение с людьми и т.д.), интерес к занятиям баскетболом, проводить общую и специальную физическую подготовку, обучение основам игры (ведение мяча, передачи и т.д.).

Организация команды

Следующим шагом является организация команды. Здесь тренер должен поставить следующие вопросы:

- Сколько в команде игроков?
- Какие у них обязанности?
- Какие внутренние правила должны соблюдаться в команде?
- Какими средствами располагает команда (место проведения занятий, оборудование, инвентарь)?

Состав команды

При работе с молодыми спортсменами тренер должен обеспечить каждому игроку нормальные условия для занятий. В группе должно быть достаточное количество участников для проведения занятий, но не так много, чтобы это могло создать сложности, и не слишком мало. В первом случае необходимо организовать еще одну или несколько групп.

Для проведения тренировок и соревнований желательно, чтобы уровень подготовки игроков был примерно одинаков; хорошо, если детей или подростков, играющих в команде по мини-баскетболу, кроме спорта, объединяет что-нибудь еще (например, они учатся в одном классе или одной школе, живут в одном доме и т.д.).

Обязанности игроков

При определении обязанностей игроков и главных целей работы команды тренер должен задать себе несколько главных вопросов:

- В какие месяцы будут проходить занятия?
- Сколько дней в неделю команда будет тренироваться?
- Сколько будет игр?
- Будет ли команда играть по выходным? – и т.д.

Обязанности должны быть четко сформулированы и доведены до сведения игроков.

Одним из главных моментов при работе с молодыми спортсменами является понимание ими своих обязанностей. Часто бывает так, что обязанности сформулированы недостаточно конкретно либо игроки не хотят их выполнять. Рано или поздно это создаст проблемы. Поэтому тренер должен определять такие обязанности, характер которых соответствовал бы возрасту игроков и их физическим возможностям. Трудно создать хорошую команду, если игроки будут работать в ней только тогда, когда они этого захотят, или только потому, что им больше нечем заняться.

Нельзя также ставить недостижимые задачи. Тренер вместе с игроками должен обсудить круг их обязанностей. Если они будут приняты игроками, то команда будет чувствовать ответственность за их выполнение. Однако тренер обязательно должен сформулировать для молодых спортсменов тот минимум обязанностей, который позволит обеспечить нормальную работу команды (это больше всего относится к командам 13–14-летних и 15–17-летних игроков). Если, например, он считает, что команда должна заниматься три дня в неделю вместо ранее запланированных двух, и убежден, что это возможно и необходимо, следует предложить такой вариант ребятам (а возможно, и их родителям) и объяснить причину такого изменения.

Внутренние правила

Правила работы, так же как и обязанности игроков, являются ключевым моментом в организации команды. Очевидно, что правил не должно быть слишком много. Они должны быть четко определены и не давать повода для сомнений, спорной трактовки, чтобы не провоцировать конфликты. Правила должны соответствовать условиям проведения учебно-тренировочных занятий и игр, уровню команды, устанавливать обязанности и степень ответственности каждого игрока.

Пример. Тренировка начинается в строго определенное время. Игроки должны приходить в спортивный зал за час до начала игры, решить между собой, кто из них в какие дни собирает мячи после занятий, и т.д.

Следует также условиться о минимальном количестве игр и минимальном игровом времени для каждого члена команды по мини-баскетболу.

Полезно также установить правила для родителей. Пример: во время игры они не должны говорить детям, что и как надо делать; сидеть на скамейке запасных вместе с командой; громко обсуждать действия и решения судей.

Условия проведения тренировок

Тренер должен знать все о месте проведения занятий, оборудовании и инвентаре, находящемся в его распоряжении (площадки, мячи, кольца и т.д.), для наиболее эффективного их использования. Прежде всего, тренер должен активно применять все имеющиеся средства. Например, если имеется четыре кольца, разумнее будет использовать их все, чем только два.

Часто средства молодых игроков бывают ограничены (мало мячей, недостаток времени для тренировок, баскетбольная площадка имеется только на улице и т.д.). В этом случае тренер должен применить все свое воображение, чтобы компенсировать недостаток, ни в коем случае не смиряясь с трудностями.

Пример: в распоряжении тренера имеется всего несколько мячей. Можно организовать круговые упражнения для обучения разным элементам игры, комбинируя упражнения с мячом и без него и стараясь сделать интересными упражнения без мяча.

Если средств недостает, то необходимо изыскать возможности для их компенсации. Пример: команда имеет возможность тренироваться на баскетбольной площадке два раза в неделю, но тренер хочет предложить команде заниматься еще один день. Есть возможность проводить третью тренировку в неделю на площадке без колец, выполняя упражнения, для которых они не нужны.

Чем более ограничены возможности, тем более важно найти решение. Тренер, не воспринимающий трудности как должное и неизбежное, никогда не станет хорошим наставником для молодых игроков.

Планирование спортивной деятельности

Планирование спортивной деятельности является важным элементом работы тренера. Если он не планирует работу с командой в соответствии с поставленными задачами, могут возникнуть большие сложности. В начале сезона игроки полны эмоций, энергии, уверенности в себе, хотят сделать все сразу. Однако с течением сезона их энергия убывает, уверенность уменьшается, новых идей не возникает, занятия становятся монотонными и менее эффективными.

Когда предстоит важный матч, тренер вновь испытывает подъем сил и предлагает игрокам много нового учебного материала, стараясь устранить недостатки в предшествующей подготовке команды, но располагая ограниченным количеством времени для тренировок. Он может

совершить большую ошибку, если будет жить лишь сегодняшним днем, думая только о сиюминутном результате и забывая о плановой работе на перспективу, необходимой для успешного развития в будущем.

Тренер при составлении плана работы должен видеть, какие задачи имеют первостепенное значение, а какие предстоит решить в будущем. В этот момент он сможет лучше организовать работу команды, определить главные и промежуточные цели и средства для их достижения, четко представляя себе, что и когда надо делать, с какими проблемами может столкнуться команда, и найти пути их решения.

Периоды и сроки планирования занятий

Тренер может составлять планы на длительный или краткосрочный период (на несколько лет, на сезон, на время от одного до нескольких месяцев, от одной до нескольких недель и, конечно, на каждую тренировку). Если он планирует работать с командой несколько лет, имеет смысл составить общий план работы с молодыми спортсменами (этап мини-баскетбола) и более конкретные — для работы с молодыми спортсменами в возрасте 13 лет и старше. В этом случае он будет проводить работу, больше ориентируясь на общий план действий и на решение главной задачи. Любой тренер, работающий с молодыми игроками, независимо от того, есть ли у него долгосрочный план работы или нет, должен четко представлять себе, каковы его цели в будущем и в данный момент.

Периодизация тренировочного сезона

Обычно тренер команды по мини-баскетболу или баскетболу работает с данным составом в течение сезона, длящегося от 6 до 10 месяцев. Поэтому для реализации общих задач необходимо планировать именно такой период времени, называемый *макроциклом* или просто *циклом*. Затем в зависимости от особенностей работы с командой тренер делит сезон на более короткие периоды, называемые *мезоциклами*, после чего рассматривает одно-двухнедельные периоды в каждом мезоцикле — *микроциклы* — и, наконец, переходит к планированию каждого отдельного занятия.

Каждый период (сезонный макроцикл, мезоцикл, микроцикл и отдельную тренировку) нужно планировать заранее (см. *табл. 1*). Очевидно, что долгосрочные планы должны быть более общими, чем краткосрочные: например, план работы на сезон — более общим, чем план, составляемый на любой мезоцикл, микроцикл или отдельное занятие.

Конкретный план каждой тренировки должен находиться в структуре плана на микроцикл, который, в свою очередь, должен быть в контексте плана на мезоцикл, согласующегося с общим планом на сезон.

Таблица 1

Пример периодов в сезоне

Месяц	Мезоциклы	Микроциклы	
Сентябрь		1.1	
		1.2	
Октябрь		1.3	
		1.4	
Ноябрь		1.5	
		2.1	
Декабрь		2.2	
		2.3	
		2.4	
		2.5	
		2.6	
		2.7	
<i>Каникулы</i>			
Январь			3.1
	3.2		
Февраль	3.3		
	3.4		
	3.5		
Март	4.1		
	4.2		
	4.3		
	4.4		
<i>Каникулы</i>			
Апрель		5.1	
		5.2	
		5.3	
Май		5.4	
		5.5	
		5.6	

Постановка спортивных задач

Теперь, оценив план работы сначала на весь сезон, а затем на остальные периоды (мезоциклы, микроциклы и отдельные тренировочные занятия), первое, что должен сделать тренер, — это решить, какие задачи стоят перед командой в целом и перед каждым игроком в отдельности в конкретные периоды, и поставить перед собой следующие вопросы:

— Какова задача команды на сезон? на мезоцикл? на микроцикл? на тренировочное занятие?

— Каковы задачи каждого игрока на данный сезон? на мезоцикл? на микроцикл? на тренировочное занятие?

Задачи на результат и задачи действий

Для того чтобы поставить задачи на каждый период сезона, тренер должен классифицировать их как задачи на результат и задачи действий.

Задачи на результат могут быть командные и индивидуальные. Команда стремится выиграть турнир или чемпионат, уменьшить количество персональных замечаний — это командные задачи. Игрок должен повысить процент попадания с дистанции и уменьшить количество штрафных бросков в игре — это индивидуальные задачи.

Задачи действий включают в себя цели, стоящие перед игроками, способы и средства их достижения, например совершенствование передачи мяча двумя руками от груди, выполнения остановки прыжком, бросков с определенной позиции, блокирования нападающего при борьбе за отскочивший от кольца или щита мяч и т.д. Решение этих задач не гарантирует выполнение задач на результат в данный момент, но способствует этому в будущем.

Пример: увеличение количества бросков с хорошей позиции (задача действия) не гарантирует, что будет набрано большее количество очков в следующей игре (задача на результат), но повышает возможность достижения этой цели в перспективе. Выполнение задач на результат интереснее для игроков, а выполнение задач действий способствует лучшему пониманию смысла и цели решаемых в конкретный момент задач. Те и другие задачи способствуют повышению мотивации игроков. Невыполнение задачи на результат может негативно отразиться на молодых игроках и вызвать у них неуверенность в себе. Следовательно, надо ставить перед игроками оба вида задач в зависимости от возраста. Задачи на результат лучше ставить перед 15–17-летними игроками и в меньшем объеме — перед 13–14-летними. Постановка задач на результат не рекомендуется в мини-баскетболе. Индивидуальные и командные задачи действий рекомендуются для игроков любой команды.

Преимущества задач действий

Задачи действий очень важны для любой юношеской команды (равно как и для команды взрослых) по следующим причинам: они предполагают конкретные действия спортсменов, а не результат этих действий; облегчают простые и реальные оценки результатов; дают возможность игрокам сопоставлять свои усилия с результатом работы; повышают уверенность в себе и интерес к игре.

Тренеры по мини-баскетболу, работающие с 6–7-летними и 8–9-летними игроками, должны пользоваться только задачами действий, избегая постановки задач на результат, а работающим с 10–12-летними лучше сосредоточиться на задачах действий, но можно включать и некоторые легкие задачи на результат, связанные с задачами действий.

Пример: для работы над индивидуальной задачей действий, направленной на улучшение качества выполнения проходов, тренер может поставить и задачу на результат, состоящую из определенного числа попыток, для того чтобы набрать конкретное количество очков в тестовом упражнении.

При работе с 13–14-летними и 15–17-летними игроками тренер может ставить задачи на результат, не исключая при этом и задачи действий. Фактически важна постановка задач действий, связанных с решением задач на результат, таким образом, чтобы игроки всегда знали, что они должны сейчас предпринять, чтобы улучшить результат работы.

Учитывая, что работа с этими спортсменами рассчитана на несколько лет, тренер должен ставить перед игроками этих возрастных групп задачи действий, которые могут и не быть связаны с задачами на результат в данном сезоне, но помогут в процессе совершенствования игроков, давая возможность добиваться в будущем высоких спортивных результатов.

Пример: тренер может поставить задачу улучшить перемещения игрока без мяча (задача действий), что, возможно, незначительно повлияет на результаты игры в данном сезоне, но повысит вероятность достижения более высоких результатов в следующем сезоне (перспективная задача на результат).

Повышение эффективности

Для более эффективного решения задач необходимо учитывать: взаимосвязь между финальными задачами и промежуточными с определением времени решения каждой из них; постановку окончательных задач, так же как и промежуточных, необходимую для поддержания высокой стабильной мотивации; постановку промежуточных, краткосрочных за-

дач, повышающую заинтересованность игроков в достижении результата, так как они видят реальную перспективу их решения. Поэтому в первую очередь надо ставить именно краткосрочные задачи, которые должны быть конкретными и четко сформулированными, а не общими, основанными лишь на амбициях.

Примеры краткосрочных четко определенных задач: броски левой рукой; контакт с мячом при ведении только пальцами; перемещение в конкретное положение в защите, позволяющее одновременно видеть мяч и соперника. Примеры общих больших задач: бросать мяч или защищаться лучше.

Поставленные задачи должны соответствовать физическим и техническим возможностям игроков. Слишком легкие задачи, требующие небольших усилий, либо, наоборот, чересчур трудные, требующие слишком больших усилий, не годятся. Молодые спортсмены должны чувствовать, что они могут их решить, и тогда их уверенность в себе и желание работать еще лучше для достижения результата возрастут, в то время как привлекательные, но нереальные для выполнения задачи способствуют появлению психологических проблем и значительно снижают интерес.

В командных видах спорта надо ставить перед игроками и коллективные, и индивидуальные задачи. Если ставятся только коллективные задачи, снижаются индивидуальная ответственность и мотивация. При работе с молодыми игроками важно, чтобы каждый спортсмен мог добиваться лучших результатов, поэтому постановка индивидуальных задач очень важна.

Выбор наиболее подходящих задач

После того как тренер определит круг задач, необходимо решить, какие из них являются первостепенными (требующими скорейшего решения), а какие – второстепенными. После определения данной последовательности тренер должен решить, выполнимы ли эти задачи за то время, которое отведено для этого. Во многих случаях из-за недостатка времени тренер вынужден отказаться от решения ряда второстепенных задач и сосредоточиться на главных. Для этого следует воспользоваться следующими критериями: важность задачи, принимая во внимание уровень подготовленности команды (общие задачи команды в этом отношении обычно получают приоритет); время решения каждой задачи относительно конкретной ситуации (если степень важности задач примерно одинакова, предпочтение отдается тем, которые быстрее и легче решаются в данный момент, а в будущем помогут в решении более сложных).

Тренер часто имеет возможность совмещать разные задачи (пример: работа над основами нападения один на один и над основами защиты

один на один). И на индивидуальном, и на коллективном уровне вопросы нападения и защиты можно решать одновременно (см. табл. 2).

Существует ряд несовместимых задач, концентрация внимания на решении одной из которых приведет к плохому решению другой (пример: одновременная работа над обучением технике броска и улучшением результативности попадания). Очевидно, что если их важность одинакова, то те задачи, решение которых не противоречиво, имеют приоритет; если поставленные задачи приблизительно одинаковы по значимости, сложности решения, физическим и психологическим затратам, приоритет получает та, решение которой требует меньших усилий.

Таблица 2

Форма постановки индивидуальных задач

Фамилия, имя игрока	Период		Другие
	Задачи действий		
	защита	нападение	

Выбор содержания тренировок

Содержание тренировки и упражнений – конкретный учебный материал, необходимый для решения поставленных задач, который тренер определяет после постановки задач. На этом этапе он также задает себе вопросы:

– Готовы ли игроки к такому содержанию физически, технически и тактически?

– Если готовы, то подходит ли оно команде?

– Располагает ли команда необходимым временем?

Для решения поставленных задач и определения содержания тренер должен учитывать уровень подготовки игроков. Индивидуальная работа, включающая определение конкретных задач, подбор специальных упражнений для каждого члена команды, знание особенностей их развития, умение тренера объяснить, как лучше выполнять то или иное задание, – основа роста мастерства молодых спортсменов. (Примеры индивидуальной работы: ведение мяча слабой рукой; техника выполнения броска с дистанции; выбор наилучшей позиции в ситуациях два на два, три на три и т.д.)

Задачи в соответствии с содержанием можно разделить на три категории: защита, нападение и другие (см. табл. 3).

Таблица 3

Задачи тренировок

	Задачи	Содержание
Защита		
Нападение		
Другие		

Чтобы определить приоритеты содержания тренировок, тренеру следует придерживаться следующих критериев: конкретность (тренер должен основываться только на конкретных составляющих содержания); отношение к задаче (приоритет получает содержание, наиболее необходимое для решения задачи); простота (более простое содержание должно преобладать над более сложным); актуальность (приоритет имеет более актуальное для решения задачи содержание); расчет на будущее (содержание, облегчающее работу в будущем, должно преобладать над нейтральным); затраты усилий (приоритет имеет содержание с меньшими затратами физических и психологических усилий).

Поэтому, для того чтобы решить задачи составленного плана, тренер должен определить содержание, наиболее подходящее для решения задач и далее исходя из этих принципов выбрать простейшее, наиболее актуальное для достижения результата.

Вопросы и задания для самостоятельной работы

1. В чем состоит специфика организации тренировочного процесса с детскими командами?
2. Что нужно учитывать при постановке цели работы с командой?
3. Подумайте, какие обязанности должны быть у игроков детской команды? Должны ли быть у них права?
4. Сколько человек может приходиться на тренировку?
5. Кто должен составить внутренние правила команды?
6. Подумайте, как можно организовать тренировку, если в зале только два мяча и два баскетбольных кольца?
7. Почему важно планировать тренировочный процесс?
8. В чем разница между мезоциклом, микроциклом и макроциклом?
9. Что важнее для тренера: решение командных задач или индивидуальных задач игроков?
10. Приведите примеры краткосрочных и общих задач.

11. Приведите примеры индивидуальных задач игрока в защите и нападении.
12. Чем должен руководствоваться тренер, определяя содержание тренировок?

Литература

1. *Гатмен Б., Финеган Т.* Все о тренировке юного баскетболиста. – М.: АСТ, Астрель, 2007 – (Серия «Шаг за шагом»).
2. *Гомельский А.Я.* Энциклопедия баскетбола от Гомельского. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2003.
3. *Гомельский Е.Я.* Игра гигантов. – М.: Вагриус, 2004.
4. *«Клайд» Фрейзер У., Сэчер А.* Баскетбол. – М.: АСТ, Астрель, 2006.
5. *Нестеровский Д.И.* Баскетбол. Теория и методика обучения. – М.: Академия, 2007 – (Серия «Высшее профессиональное образование»)
6. *Парсель М.* Баскетбол. Научись играть и стань звездой! – М.: МАК Медиа, 2001. – (Серия «Спортклуб»).

Лекция № 3

Организация учебно-тренировочных занятий

Основные характеристики тренировки: фазы тренировки; задачи тренировки; содержание тренировочных занятий и упражнений; рабочий процесс. Основные характеристики тренировочных упражнений: объяснение задачи упражнения; упражнения с простой структурой; разнообразие упражнений; соревновательные упражнения; продолжительность выполнения упражнений; концентрация внимания при выполнении упражнений; участие игроков в выполнении упражнений. Оценка тренировочного занятия.

Основные характеристики тренировки

После составления плана на весь сезон, мезоцикл и микроцикл тренер должен организовать конкретную тренировку.

В ходе тренировки задача тренера состоит в том, чтобы помочь игрокам выполнить поставленные перед ними задачи. Для этого поведение тренера должно быть конструктивным и выражаться в следующем:

— создание приятной рабочей атмосферы на тренировке, упражнения которой интересны игрокам;

— объективная оценка выполнения поставленных задач;

— понимание того, что игроки не идеально владеют техникой и тактикой, а следовательно, могут допускать ошибки; что ошибки игроков — это составляющая часть тренировочного процесса; что одного и даже нескольких объяснений и практических повторений недостаточно, чтобы добиться от игроков правильного выполнения задач. Во многих случаях нужно показать игрокам, что от них требуется, — это более эффективно, чем объяснение. Более того, необходимо определенное время, прежде чем игроки все окончательно усвоят и начнут правильно выполнять; что каждый молодой игрок обладает своей степенью восприятия предлагаемого учебного материала. Поэтому они должны помогать друг другу, не придираясь к тем, кто медленнее усваивает материал; осознание тренером, что игроки в состоянии выполнить и чего от них можно требовать сегодня и в ближайшее время;

— признание и поощрение усилий, предпринимаемых ими в обучении и совершенствовании техники. Если игроки стараются и тренер контролирует тренировочный процесс, рано или поздно прогресс будет заметен;

— признание успехов и подчеркивание достижений игроков в большей степени, чем ошибок;

– сдержанность, если что-то не получается, и моральная поддержка игроков;

– объективный анализ ошибок и трудных ситуаций, возникающих на тренировках, для получения объективного представления о происходящем. Ошибки и трудные ситуации в большей степени помогают тренеру понять, над чем следует еще поработать и что надо исправить;

– всегда уважительное и доброжелательное отношение к игрокам, независимо от их успешности. Такое поведение позволит тренеру добиться уважения своих учеников и лучше выполнять свою работу.

Фазы тренировки

В общем виде тренировка должна делиться на три фазы.

Целью **первой (подготовительной) фазы** является постепенная подготовка игроков к основной части тренировки. В первую фазу надо включать разминочные упражнения без мяча, такие, как бег, упражнения на гибкость, координацию и т.д., простые упражнения с мячом (с низкой физической и психологической нагрузкой), затем упражнения, требующие большей концентрации и физических усилий.

Во **второй фазе (основной)** тренер работает над главным содержанием тренировки – подбором упражнений, требующих больших физических и психологических усилий, в том числе комбинированных упражнений большей или меньшей интенсивности.

В **третьей (заключительной) фазе** он должен постепенно снижать физическую и психологическую нагрузку. Вначале можно выполнять интенсивные упражнения, требующие невысокой концентрации внимания, например беговые упражнения для повышения физической формы, такие, как «Челнок», и т.д., или провести игру без специального задания. Возможно выполнение упражнений с высокой психологической нагрузкой и с невысокой физической (например, соревнования в бросках). Полезно завершить тренировку упражнениями, требующими малых физических и психологических усилий, например упражнениями на растяжение.

Задачи тренировки

Тренер должен определить основные задачи тренировки и подобрать в соответствии с ними наиболее подходящие упражнения, принимая во внимание отводимое время, физическую и психологическую нагрузку, которую он считает наиболее подходящей для данной тренировки. Основных задач должно быть не более двух. Есть две серьезные ошибки, которых надо стараться избегать при составлении плана тренировки: тренер старается сделать слишком много в отдельной тренировке или

в отдельном упражнении; он не представляет себе достаточно четко, чего хочет достигнуть тренировкой в целом и выполнением каждого упражнения.

Таким образом, задачи тренировки могут быть сгруппированы в четыре основных блока: изучение (задача игроков – изучение новых элементов или закрепление ранее изученных); работа над техникой (передачи, ведение, броски и т.д.) или тактикой (игра 1×1, 2×2, 3×3 и т.д.); повторение (задача данного этапа – повторение изученных приемов с целью их совершенствования и уверенного выполнения, например серия из 20 бросков или передача мяча в движении и т.д.); специфическая подготовка к игре: подготовка команды к игре с конкретным соперником, создание реальных игровых ситуаций, т.е. игра в условиях, максимально приближенных к предстоящим соревнованиям.

Для мини-баскетбольной команды главными задачами должны быть обучение и повторение, для команды 13–14-летних игроков – обучение, повторение и совершенствование выполнения отдельных приемов и их сочетаний, для 15–17-летних – обучение, повторение, моделирование игровых действий и специальная подготовка к предстоящей игре.

Содержание тренировочных занятий и упражнений

Содержание тренировочных занятий должно соответствовать задачам тренировки. Его следует подбирать на основе критериев, о которых сказано ранее (например, улучшение работы ног в защите при игре один на один, повторение изученных передач и т.д.). Возможна комбинация нескольких задач в одном упражнении с акцентом на чем-то одном (например, нападение и защита при игре один на один). Для того чтобы решить несколько задач в одном упражнении, тренер может использовать специальные комплексные упражнения. Это очень важно сделать, чтобы тренировочное занятие было более эффективным. Тренировка с выполнением правильно подобранных упражнений в большей степени поможет игрокам, чем та, в которой упражнения не соответствуют задачам и уровню подготовленности игроков.

Рабочий процесс

В первую очередь тренер должен решить ряд организационных вопросов, принять решение и ознакомить с ним игроков:

- С чего должна начинаться тренировка?
- Должен ли тренер встретиться с игроками в раздевалке до тренировки?
- Должны ли игроки выходить на площадку и тренироваться сами до начала занятий?

- Должны ли игроки ждать, пока тренер пригласит их на площадку?
- Кто отвечает за инвентарь, необходимый для тренировки, и собирает мячи после занятий?
- У кого должен находиться ключ от раздевалки?
- Что следует предпринять, если игрок получил травму? — и т.д.

Тренер устанавливает простые правила, а игроки должны их понимать и выполнять. Тренер должен требовать соблюдения дисциплины: когда он объясняет что-то игрокам или беседует с ними, они не должны стучать мячом, говорить друг с другом или заниматься еще чем-нибудь, что мешает их общению, а должны смотреть на тренера и внимательно слушать его. Следует также установить определенный порядок в отношении разрешения тренера ненадолго выйти, тренировочной и игровой формы, времени для отдыха, принятия воды и пищи между упражнениями.

Нужно определить также правила общения игроки друг с другом в ходе тренировки или игры (запрет на негативные высказывания друг другу и т.д.).

Основные характеристики тренировочных упражнений

Для организации выполнения упражнений тренер должен сделать следующее:

- объяснять игрокам смысл упражнения и его цель;
- в ряде случаев показать, что надо делать, чтобы игроки могли лучше понять задачу;
- устанавливать рабочие правила выполнения упражнения;
- перед началом выполнения убедиться, что игроки все поняли, а если нет, то остановить выполнение упражнения и вновь объяснить его;
- если игроки все поняли, дать им возможность выполнять упражнение в течение какого-то времени, не вмешиваясь. Тогда тренер сможет следить за качеством выполнения. Такое наблюдение позволит ему оценить, не слишком ли много задач он предложил сразу, что затрудняет концентрацию внимания. Если упражнение слишком сложное, можно подкорректировать его, исключив задачи, которые можно добавить в будущем, когда игроки уже усвоят основное содержание;
- в ходе выполнения упражнения не мешать игрокам своими инструкциями и комментариями, а применять их лишь для объяснения ключевых аспектов упражнения. Не следует уподобляться радиокомментаторам, поминутно давая игрокам советы, а, наоборот, надо способствовать развитию у спортсменов самостоятельного мышления, позволяющего совершенствовать выполнение упражнения;
- обращаться к игрокам только в перерывах (например, дождаться, пока игроки завершат быстрый прорыв, и только потом делать замечания);

- по возможности обращаться к игрокам без слов (например, взглядом) или использовать различную громкость при разговоре;
- указывать игрокам на их правильные и неправильные действия;
- при необходимости записывать действия игроков;
- поддерживать игроков, хвалить их за старание.

Объяснение задач упражнения

Перед выполнением каждого упражнения тренер должен коротко и ясно объяснить игрокам основные цели и задачи данного упражнения, из каких элементов оно состоит, что и как надо делать. Если эти задачи понятны и достижимы, у игроков повысится интерес к достижению хороших результатов, и они лучше сосредоточатся на выполнении задания.

Упражнения с простой структурой

Упражнения с простой структурой позволяют лучше усвоить их содержание и сосредоточиться на решении конкретных задач. При выполнении упражнений со сложной структурой внимание рассеивается, и это мешает сосредоточиться на основной цели.

Пример: если упражнение состоит в тренировке бросков, простое упражнение поможет игрокам лучше сосредоточиться на основной задаче – совершенствовании техники бросков. Упражнение можно усложнить дополнениями в виде новых правил выполнения, но не чрезмерно.

Пример: главная цель – работа над ведением мяча слабой рукой. Предлагается игра 3×3 на половине площадки. Если игрок ведет мяч другой рукой (сильной), его команда потеряет владение мячом – это правило. В этом случае игроки будут совершенствоваться в ведении слабой рукой.

Разнообразие упражнений

Многочисленное повторение одинаковых упражнений ведет к снижению мотивации и внимания. Поэтому рекомендуется варьировать упражнения с изменением либо структуры, либо задач, либо того и другого. Если после выполнения одного упражнения следующее по своей задаче или структуре похоже на предыдущее, игрокам будет легче его выполнить, особенно если предполагается последовательно усложнять его.

Пример: тренер может начать выполнение заданий с упражнения с одной задачей или ограниченным числом задач. Упражнение проводится на половине площадки, у двух игроков один мяч. Игроки перемещаются и выполняют передачи друг другу. Игрок, получивший мяч,

должен посмотреть на корзину, а игрок, сделавший передачу, — сразу поменять свое положение на площадке. Во втором упражнении — та же задача, но добавляются новые защитники.

Игра идет 2×2. Нападающий без мяча должен освободиться от опеки защитника, чтобы получить передачу. Если защитник прерывает пас, то нападающие, совершившие ошибку, и защитники меняются местами. Задача по-прежнему заключается в том, чтобы смотреть на корзину при получении мяча и менять положение сразу же после передачи, но добавляется сопротивление защитников.

Игроки переходят к другому упражнению с той же структурой, но с добавлением еще одной задачи. Игра идет 2×2, но теперь добавляется заброс мяча с прохода слабой рукой.

Игроки выполняют другое упражнение с той же задачей, сохраняя ту же структуру и совмещая две предыдущие задачи еще с одной: игроки должны сделать не менее трех передач перед проходом. Правила получаются следующие: игра идет 2×2. Игрок, получивший мяч, должен посмотреть на корзину, а игрок, выполнивший передачу, сразу меняет место. Игроки могут забрасывать мяч после прохода только слабой рукой. Передачи осуществляются с сопротивлением защитников.

Следующее упражнение имеет иную структуру и прежние задачи с добавлением новых: игра идет 4×4 на половине площадки. Игрок, получивший мяч, должен посмотреть на корзину, а игрок, выполнивший передачу, меняет положение. Забросить мяч с прохода можно только слабой рукой. Выполнить нужно не менее пяти передач.

Соревновательные упражнения

Соревновательные упражнения — это такие упражнения, в которых игроки соревнуются сами с собой, стараясь улучшить собственный результат, или группами.

Примеры: поделить команду на 4 группы, по 2 у каждой корзины. Организуется соревнование, чтобы определить, какая из команд сделает наибольшее количество проходов с броском слабой рукой за 3 мин. Разделить игроков на группы по 3 человека. Каждая тройка игроков выполняет определенный вид передач, двигаясь бегом от одной корзины к другой, завершая перемещения проходом и броском. Каждый заброшенный мяч оценивается в 2 очка. За выполнение неточной передачи или сделанной по высокой траектории снимается 1 очко. Надо подсчитать, какая из групп набрала больше очков за определенное количество попыток или время.

Второй вариант данного упражнения повторяет условия первого, но цель его — определить, какая из команд улучшит свой результат в сле-

дующей попытке. Два игрока играют один на один, пока один из них не забросит мяч трижды. Игроки в парах выполняют броски (бросивший игрок подбирает мяч и передает его партнеру, и т.д.). Упражнение проводится на время. Количество набранных очков записывается. Периодически (1–2 раза в неделю) упражнение нужно повторять и анализировать, улучшили ли игроки свои показатели и кто показал самый лучший результат. Если соревновательные упражнения использовать правильно, ставя реально достижимые задачи, то они повысят мотивацию игроков в тренировках.

Продолжительность выполнения упражнений

Решая, сколько времени должно продолжаться упражнение, тренер должен учитывать такие отрицательные моменты, как скука и психологическая усталость, снижающие концентрацию внимания.

Упражнения должны длиться столько времени, сколько понадобится, чтобы игроки все поняли и правильно выполнили задание. Если упражнение продолжается слишком долго, снижается концентрация внимания у игроков, а следовательно, и продуктивность работы. Более интересные упражнения можно выполнять дольше, а менее увлекательные, более монотонные могут быть короче.

Концентрация внимания при выполнении упражнений

Различные упражнения требуют различной степени концентрации внимания. Планируя выполнение упражнений, требующих больших физических затрат и высокой концентрации внимания, тренер должен учитывать, что при сильном утомлении концентрация внимания снижается. Поэтому во время тренировок важно планировать периоды отдыха либо использовать упражнения, не требующие больших усилий.

Участие игроков в выполнении упражнений

Тренер должен стараться подбирать такие упражнения, чтобы все игроки активно участвовали в их выполнении. Даже если возможности игроков ограничены (например, один мяч и одна корзина), тренер должен искать такие формы, чтобы поддерживать интерес к ним всех игроков с такой интенсивностью тренировки, которую считает необходимой в данном случае. Недостаток средств не является причиной невыполнения заданий игроками.

Эту проблему тренер должен решать как можно более эффективно. Например, хорошей идеей является деление игроков на маленькие группы и определение конкретных задач для каждой. Если не хватает

мячей или корзин, тренер должен определить очередность выполнения задания. При этом некоторые группы могут выполнять упражнения без мяча и корзин (перемещения в защитной стойке, финты без мяча и т.д.), в то время как другие игроки работают с мячом. Затем игроки меняются ролями. Игроки не должны простаивать, исключая короткие перерывы для отдыха после интенсивной работы.

Оценка тренировочного занятия

После каждой тренировки тренер должен давать краткую оценку проведенному занятию – это необходимо для лучшего контроля за работой команды. Для анализа можно использовать простое средство, позволяющее сравнить первоначальный план тренировки с реально выполненной работой, – запись данных в виде таблиц. Таким образом, как только занятие заканчивается, чтобы не забыть, тренер должен записать, что сделано во время тренировки. После тренировочного занятия тренер сравнивает работу, планируемую до тренировки, с реально выполненной (см. табл. 1, табл. 2).

Таблица 1

Запись тренировочного занятия

Дата: _____	
Задачи: _____	
Работа, планируемая до тренировки	Реально проделанная работа
Комментарии: _____	

Таблица 2

Запись недельной работы

Неделя: _____			
Задачи: _____			
Реально проделанная работа			
	защита	нападение	другое
Понедельник			
Среда			
Пятница			
Комментарии: _____			

Вопросы для самопроверки

Внимательно прочитайте утверждения, предложенные ниже. Напротив каждого утверждения поставьте + или –, соглашаясь или не соглашаясь с ним.

Утверждение	Верно ли это утверждение?
1. Перед занятием тренер должен определить задачи на данную тренировку, равно как и ее содержание, а также упражнения, подходящие для решения этих задач	
2. Получение удовольствия от сделанной работы и следование правилам при выполнении упражнений не являются несовместимыми. На практике соблюдение разумных правил помогает сделать упражнение более интересным	
3. При работе с молодыми игроками надо варьировать задачи и структуру упражнений	
4. Таким образом, комбинированные упражнения помогают лучше использовать время тренировки	
5. В ходе тренировки можно организовать выполнение соревновательных упражнений между игроками или группами игроков, между игроком и группой или групп между собой (игроками внутри группы)	
6. Соревновательные упражнения можно организовать без определенной цели – важно лишь контролировать решение задач и соответствие содержанию	
7. В командах мини-баскетболистов должны преобладать обучающие упражнения; специальная подготовка к матчам в командах мини-баскетболистов неприемлема	
8. Концентрация внимания не должна быть очень высокой в ходе выполнения всех упражнений. Тренер должен комбинировать упражнения, требующие большей и меньшей степеней внимания	
9. Одновременная работа с несколькими группами игроков является правильной стратегией, так как в этом случае они задействованы больше, и у них скорее будет вырабатываться чувство личной ответственности	
10. Среди других способов, которые можно использовать для контроля за тренировочным процессом, сравнение проделанной на тренировке работы с планируемой заранее отличается простотой и эффективностью	
11. Для наиболее продуктивного проведения тренировки комбинирование задач и содержания является хорошей идеей	

Ключ к вопросам для самопроверки – на с. 46.

Лекция № 4

Поведение тренера до, во время и после игры

Отношение тренера к играм

В предыдущих лекциях мы говорили, что тренер обязан понимать, какие задачи надо ставить в играх перед игроками, учитывая их возрастные особенности и технико-тактическую подготовку. Исходя из этого необходимо планировать игры так, чтобы эти задачи были выполнимы. Также важно контролировать собственное поведение во время игр: тренер – не болельщик и должен вести себя соответственно статусу. Это специалист, педагог, который обязан контролировать свое поведение, чтобы быть примером для своих воспитанников и сделать так, чтобы игра, какие бы задачи ни ставились в ней перед игроками, была полезна для них. При подготовке к игре первое, что должен сделать тренер, – это определить задачи и найти средства для их реализации, учитывая возраст и уровень технико-тактической подготовки своих игроков и игроков противника. Тренер, работающий с молодыми игроками, должен реально оценивать степень готовности своих игроков и силу противника для выполнения тех задач, которые он ставит перед собой и перед игроками. Тренировочные занятия, предшествующие игре, следует планировать таким образом, чтобы смоделировать их решение не в ущерб общему плану. Объективное, конструктивное и позитивное видение планируемых задач и их выполнения является одним из ключевых моментов при подготовке и проведении официальных и контрольных игр.

Объективное видение – реальная оценка тренером того, что его игроки могут сделать до игры, что они делают во время игры и что – после игры.

Конструктивное видение – это извлечение пользы из негативных и позитивных сторон происходящего или происшедшего в игре, чтобы использовать этот опыт для дальнейшего совершенствования как в индивидуальном, так и в командном плане для спортивного и общечеловеческого развития игроков.

Позитивное видение – это определение положительных действий.

Игра – не место для исправления серьезных ошибок (для этого нужны тренировки), поэтому тренеру нет смысла тратить время и силы на их устранение в процессе игры – лучше подбодрить игроков, отметив их успехи, и посоветовать им не бояться ошибиться. Пытаясь выявить и устранить серьезные ошибки в ходе игры, тренер не поможет игрокам сразу добиться желаемого результата. Во время игры следует ограни-

читься решением только тех конкретных задач, которые действительно могут быть решены в данный момент.

Тренер не должен слишком много времени уделять тому, что было сделано в прошедшие эпизоды матча (этим можно заняться позже, при полном разборе игры), — важно констатировать не то, что уже случилось и что уже нельзя исправить, а то, что происходит в данный момент, и постараться предвидеть ситуации, которые еще могут возникнуть до конца игры.

Пример: соперники несколько раз удачно завершали быстрые прорывы, но здесь важно определить, какие меры надо предпринять, чтобы не допустить подобное в дальнейшем — с этого момента и до конца игры. Тренер не должен просто комментировать происходящее или винить своих игроков в плохой защите — он должен дать конкретные советы и указания, которые помогут избежать ошибок при игре в защите или уменьшить их количество на все оставшееся игровое время. Конструктивные и позитивные замечания очень важны, чтобы эффективно руководить командой молодых игроков.

Детальный разбор и работа над ошибками должны проводиться на собраниях команды после игры и на тренировках.

Тренер также должен уметь извлечь конструктивную пользу из каждой игры: с одной стороны, определить и закрепить положительные моменты, для того чтобы игроки могли их повторять в будущем; с другой стороны, оценить, что было сделано неверно и над чем конкретно предстоит работать на тренировках в ближайшее время и в перспективе.

Он должен знать, на что способны его игроки, чего он может от них ожидать, и не требовать невозможного, учитывая, что игроки будут совершать множество ошибок, естественно связанных с их возрастом, уровнем технико-тактической, психологической и игровой подготовки. Многие тренеры, работающие с молодыми игроками, в таких случаях теряют самообладание и контроль над происходящим. Вместо того чтобы обратить внимание на причины, которые приводят к ошибкам, они сами начинают нервничать, высказывая игрокам свои замечания порой в грубой, оскорбительной и неконструктивной форме.

Такое поведение тренера оказывает психологическое давление на игроков, а его грубость не поможет игрокам исправить ошибку — только вызовет у него неуверенность и нервозность, а игру сделает жестокой и агрессивной. Лучшие игроки в мире во время их лучших игр иногда допускали ошибки даже в простейших ситуациях. Как же детский тренер может быть зол на игрока, когда тот ошибся? Ошибки неизбежны в любой игре, даже в тех ее компонентах, которыми игроки хорошо владеют, независимо от уровня их подготовленности, и к этому следует относиться спокойно. Поэтому тренер, работающий с молодежью, должен хладно-

кровно и объективно относиться к просчетам игроков и указывать на них только в спокойном тоне, отдавая себе отчет в том, что у них не все может получиться, и понимая, что они не могут сделать больше того, что умеют; ему следует учитывать уровень подготовленности своих игроков и игроков команды противника.

Многие молодые игроки, которые с удовольствием играли в мини-баскетбол и раньше получали от игры удовольствие, прекращают занятия из-за того, что грубость тренера является для них сильным моральным потрясением, с которым они не могут справиться. Правильное поведение тренера – необходимое условие для предотвращения такой ситуации и превращения игры в удовольствие независимо от результата матча.

Поведение тренера перед игрой

До игры тренер должен определить ее задачи и иметь ясное представление о том, чего можно ожидать от команды, что еще можно сделать и выполнимы ли планируемые задачи.

Подготовка к игре

Первое, что должен сделать тренер, – это определить цели и составить план, учитывая уровень подготовленности своей команды и команды противника.

Второе: тренер должен предвидеть наиболее часто встречающиеся проблемы, которые могут возникнуть во время игры (например, тренеру по мини-баскетболу следует ожидать, что его игроки будут часто терять мяч при плотной опеке защитников), и тогда он не будет застигнут ими врасплох.

Третье: тренер должен стараться предвидеть различные сложные ситуации, которые могут возникнуть в ходе игры, и знать, что он будет делать в каждом конкретном случае, т.е. выработать подходящую стратегию поведения во время игры, которой он будет придерживаться. Тогда он сможет предложить игрокам конкретные способы решения проблем, вместо того чтобы выражать свое неудовольствие их действиями.

Определение задач игры

Предыдущий пример показывает, что может случиться с мини-баскетбольной командой, если не определить цели и план игры. Ясно, что тренеру нет смысла строить планы командной игры для противодействия прессингу, так как, скорее всего, игроки не смогут выполнить эти планы. Но все-таки ему следует знать, как он поведет себя, если возникнут эти проблемы. В любом случае, независимо от результата матча, игроки приобретают положительный опыт. Соответственно возрасту

и уровню подготовки при выработке стратегии перед матчем тренер должен ставить реальные задачи, соизмеряя их сложность с уровнем подготовки команды.

Виды замечаний и установка на игру

Перед началом матча тренер проводит собрание, на котором рекомендуется обсудить следующие темы: командные и личные задачи (нападение, защита); индивидуальные и командные сильные и слабые стороны противника; действия команды, которые помогут сыграть сильнее в защите, нападении и при подборе мяча на своем и чужом щите; качество игры независимо от результата встречи; высокая мотивация на протяжении всей игры; корректное поведение по отношению к сопернику, арбитрам, партнерам и зрителям.

Важно повысить у игроков чувство контроля над происходящим во время игры. Для этого тренер должен акцентировать внимание не на том, что они не в состоянии постоянно контролировать (количество всех персональных замечаний – своих и противника), а на их поведении и игровых действиях.

Задачей команды мини-баскетболистов должно стать ее хорошее выступление независимо от результата матча. Пожелания и замечания тренера должны быть направлены только на игру. Он должен помнить, что перед самым началом игры его игроки могут нервничать, ожидая начала матча, и не усвоить как следует слишком большой объем информации. Поэтому не стоит в этот момент давать им много комплексной информации, а следует ограничиться напоминанием игрокам о трех-четырёх основных аспектах игры, сказав несколько слов о поведении и мотивации.

Поведение тренера во время игры

Поведение тренера может повлиять на игроков и на ход игры как положительно, так и отрицательно.

Время игры можно разделить на периоды активного участия и время пауз. Периоды активного участия – это то время, когда учащиеся непосредственно играют, а паузы – это те периоды, когда игровое время остановлено (после персонального фола, во время минутного перерыва, перерыва между половинами матча и т.д.).

Периоды активного участия. В это время неправильное поведение тренера может помешать игре. В любом случае, если тренер считает, что ему необходимо сказать что-то игроку, следует сказать только то, что игроку нужно делать в данный момент. Не стоит говорить о том, что уже произошло или еще может произойти.

Пример: игрок допустил ошибку в защите и дал своему противнику, которого он опекает, забить мяч. Тренер вскакивает со своего места, чтобы объяснить игроку причину ошибки, и требует, чтобы он ее не повторял. В то время как все это происходит, его команда начинает атаку: игроки быстро выбросили мяч и переходят в нападение, а провинившийся, слушая замечания тренера, отвлекается от происходящего и при получении мяча в нападении вновь совершает ошибку и теряет его.

Что же случилось? Хотя тренер был прав, когда говорил игроку о его ошибке, он сделал это в неподходящее время, что вызвало еще одну ошибку его подопечного в следующем эпизоде.

Продолжая анализировать этот пример, можно сказать, что даже если тренер делает замечание игроку за совершенную ошибку в защите спокойно и конструктивно, в любом случае это не соответствует происходящему эпизоду: получается, что тренер разделяет внимание игрока на две очень разные ситуации. С одной стороны, игрок должен выслушать и воспринять то, что говорит тренер о его ошибке в защите, а с другой, должен уделять большое внимание тому, что происходит на площадке, когда его команда уже атакует. Тренеру было бы полезнее ничего не говорить игроку в тот момент, когда его команда нападает, а дал возможность сконцентрироваться на игре в нападении, а замечания по поводу защиты сделать во время паузы, перед игрой в защите. В этом случае его замечание будет значительно эффективнее для предотвращения подобной ошибки.

Итак, замечания тренера, высказанные в период активного участия, должны соответствовать тому, что в данный момент происходит в игре. В связи с тем что в игре переходы от защиты к нападению и наоборот происходят очень быстро, тренер должен быть очень внимателен, когда он дает рекомендации по игре в защите, в то время как команда защищается, и по игре в нападении, когда она нападает.

В основном в эти периоды игрокам должно быть позволено действовать без излишних указаний и подсказок тренера, вмешательство которого должно быть ограничено конкретным игровым эпизодом или ситуацией. Это особенно актуально при работе с командами юных игроков, поскольку им надо учиться проявлять личную инициативу и не бояться брать на себя ответственность.

Также тренер должен избегать обидных, унижающих игроков замечаний, а лишь давать им советы в вежливой, доброжелательной и конструктивной форме. В одном случае тренер может делать, например, такие подсказки: «Откройся для получения мяча в трехсекундной зоне», – в конкретной ситуации. В другом случае, когда игрок получает мяч (после подсказки или без нее), можно отметить: «Хорошо,

молодец», – непосредственно после того, как действие выполнено. Подсказками надо пользоваться только эпизодически – они должны служить лишь напоминанием о возможных конкретных действиях в данный момент. Пример: игрок промахнулся при проходе, и тренер говорит ему: «Ты должен теперь быстрее возвратиться назад в защиту».

Поощрение и поддержка тренера имеют особое значение при работе с мини-баскетбольными командами и командами 13–14-летних игроков. В периоды активного участия тренер должен чаще поощрять своих учеников за успехи. Ему следует также контролировать свои высказывания при запасных игроках, находящихся на скамейке, избегая обидных выражений и унижающих жестов в адрес играющих, так как негативными высказываниями или неуверенностью он лишь показывает, что не контролирует ход игры, например: «Это ужасно! Я не знаю, что теперь делать!» Подобные высказывания могут привести к потере уверенности не только у основных игроков, но и у запасных. Руководя игрой, тренер должен избегать выражений недовольства, гнева, осуждения своих воспитанников – нужно общаться с ними так, чтобы сохранить взаимопонимание и хорошие взаимоотношения.

Правильное поведение и действия тренера и игроков **во время пауз** также очень важны – тогда они станут полезными как для физического восстановления, как можно более полного, так и для подготовки к предстоящему периоду активных действий.

В ходе баскетбольного матча паузы можно разделить на три категории: в игровое время (когда игра остановлена из-за нарушения правил), минутные перерывы и перерывы между четвертями и половинами матча.

В паузах игрового времени тренеру следует придерживаться следующих рекомендаций:

1. Замечания игрокам должны быть очень четкими, конкретными и короткими.

2. Главной их целью должно быть привлечение внимания игроков к ключевым моментам происходящего, не останавливаясь на подробном анализе происшедшего в предыдущий период.

3. Не следует громко говорить или кричать без особой необходимости: если он нервничает или сердится, ему следует успокоиться, а потом уже обращаться к игрокам.

4. Не нужно постоянно обращаться к игрокам с указаниями: они должны действовать самостоятельно, а не ждать постоянно указаний тренера. Кроме того, многие не воспринимают информацию, когда их часто поправляют, – это повышает нервозность и приводит к новым ошибкам.

Тренер должен использовать паузы для поощрения усилий своих игроков в не самых заметных и эффектных действиях (игра в защите, помощь партнеру, возвращение назад в защиту и т.д.).

Пример: команда 13–14-летних баскетболистов старается нападать быстрым прорывом, следуя указаниям тренера. После неудачи из-за плохой передачи он поддерживает игроков, говоря: «Хорошо, так держать! Продолжаем нападать быстрым прорывом!»; «Не обращаем внимания на эту потерю, продолжаем играть быстро», — помогая им сосредоточиться на следующих действиях.

Пример: игрок теряет мяч и совершает персональный фол. Тренер говорит ему: «Забудь об этих ошибках и сыгрой в полную силу в защите против своего нападающего».

Так же, как и в периоды активных действий, в паузах не следует делать игрокам унижительные замечания, подвергать сомнению решения судей, унижать и оскорблять их — тренер должен служить примером в отношении к судьям, уважая и поддерживая их работу и авторитет.

Минутные перерывы. Минутные перерывы можно использовать в следующих ситуациях: отставание в счете; необходимость изменения тактических вариантов; применение специальных тактических схем по истечении игрового времени; нарушение психологического равновесия у игроков и т.д. При проведении минутных перерывов тренер может предложить играющим сесть на скамейку, выпить воды, вытереть пот и немного отдохнуть. В это время главный тренер определяет, что сказать игрокам: только он может давать указания в минутные перерывы. Помощники тренера и игроки должны внимательно его слушать, так как при инструктировании несколькими людьми одновременно в течение минутного перерыва внимание игроков может рассредоточиться, и они не смогут сконцентрироваться на тех замечаниях, которые главный тренер считает наиболее важными.

В данный момент следует напомнить игрокам о количестве персональных замечаний у них и у противника. Не нужно говорить слишком много, особенно молодым игрокам, и слишком быстро — говорите энергично, но не оглушая; используйте полные предложения, применяйте понятные слова и фразы. Если их последние действия были неудачными, скажите об этом очень коротко, так, чтобы игроки не концентрировали на них чрезмерное внимание и сосредоточились на выполнении поставленных задач, например: «А теперь забудем пока эту серию ошибок — давайте лучше сосредоточимся на том, что мы будем делать дальше». Укажите на удачные действия команды и похвалите игроков за них, например: «Мы хорошо играем в защите, когда быстро возвращаемся назад, — продолжаем!» Если команда хорошо организовала быстрый прорыв перед

затребуемым перерывом, тренер должен это отметить как сильную сторону нападения и посоветовать игрокам использовать этот прием в дальнейшем. Тренер должен сосредоточить внимание игроков на том, что может дать хороший результат в следующем периоде активных действий, например: «Перемещайтесь быстрее, открываясь для получения мяча», – и сказать несколько слов для поддержания духа: «Вперед, ребята! Хорошей вам игры! Идите и боритесь!»

Хорошо, когда тренер переключает внимание игроков с происходящего на то, что еще предстоит делать, например: «Забудьте разницу в счете»; «Не смотрите на табло, играйте так, как будто его нет»; «Сосредоточьтесь только на том, что нам надо сделать».

Минутные перерывы дают тренеру большие возможности для оказания игрокам помощи в улучшении индивидуальных и командных действий. Не теряйте времени даром – применяйте его с пользой.

Перерывы между половинами матча. Данные перерывы – самые большие паузы в игре. Это именно то время, когда тренер может более подробно и конструктивно обсудить возникшие проблемы и наметить пути их решения. Собрание команды в перерыве между половинами матча должно проходить вне спортивного зала (в раздевалке и т.п.). Перед началом разговора с игроками тренер должен дать им короткий отдых для физического и психологического восстановления, получения медицинской помощи и т.д. За это время он для себя должен провести короткий анализ первой половины игры, используя статистику, и наметить план на вторую половину.

Основной целью собрания в перерыве между половинами игры должна стать помощь команде в корректировке действий для улучшения положения во второй половине. Оставьте на другое время детальный разбор и оценку происшедшего в первой половине. Прежде всего, так же, как и в минутные перерывы, тренер должен наметить рабочую схему.

Разговор с командой можно условно разделить на две основные части. Первая часть – короткий анализ положительных и отрицательных действий игроков в первой половине игры, количество персональных замечаний – своих и противника, мотивация, статистическая информация и т.д. Вторую часть следует целиком посвятить действиям игроков и команды во второй половине игры, конкретизируя задачи и способы их решения.

Инструктируя игроков, тренер может воспользоваться следующими рекомендациями:

1. Игровых задач должно быть не слишком много, они должны быть четкими, понятными и направленными на конкретные действия команды во второй половине: следует напомнить о приемах, которые

дали положительный результат в первой половине, могут повториться во второй и будут полезны для команды, скорректировать и поддержать их, о действиях, связанных с концентрацией внимания (игра в защите и в нападении), с контролем (хорошее владение мячом, получение неоправданных персональных замечаний и т.д.), с групповыми взаимодействиями (игра с центровым, передачи свободному партнеру, разговор в защите, помощь в защите и т.д.).

2. Завершая беседу, нужно еще раз обозначить главные задачи команды во второй половине матча и создать мотивацию для их решения.

Поведение тренера после игры

После окончания матча тренер должен вести себя спокойно независимо от того, победила команда или потерпела поражение. Он не должен быть в состоянии эйфории в случае победы или в состоянии депрессии при поражении. Тренер, работающий с молодыми игроками, должен помнить, что период игры и время после ее окончания – это часть образовательного процесса, необходимая для приобретения ими опыта: молодые спортсмены должны учиться справляться с разочарованиями при поражениях или плохой игре и реально оценивать шансы на победу, учитывая силу противника.

В это время он также должен контролировать свои чувства и поведение, учить своих игроков общению с окружающими в спокойном и доброжелательном духе, благодарить, поздравлять соперников и судей, показывая хороший пример молодым спортсменам, их родителям и болельщикам.

Игра завершена, и нет необходимости сразу после ее окончания проводить собрание с командой, разбирая причины поражения или победы: у тренера еще будет время спокойно проанализировать действия своей команды и команды противника и, сделав соответствующие выводы, ознакомить с ними игроков. Сейчас им всем нужно время, чтобы успокоиться и отдохнуть.

После игры он должен находиться рядом со своими воспитанниками, подбодрить их в случае поражения или разделить с ними радость победы, чтобы расстаться в оптимистическом настроении.

Вопросы и задания для самостоятельной работы

1. Что должен в первую очередь сделать тренер при подготовке к игре?
2. Какое поведение тренера во время игры оказывает психологическое давление на игроков?
3. Можно ли во время игры исправлять серьезные ошибки игроков?

4. Когда и где следует проводить детальный разбор игры и «работу над ошибками»?
5. Какие темы следует затронуть на собрании команды перед игрой?
6. Как должен вести себя тренер, чтобы игра дала учащимся полезный опыт?
7. Когда и для чего должны использоваться минутные перерывы в игре?
8. Должен ли тренер дать игрокам время для отдыха перед собранием команды в перерыве между первой и второй половинами игры?
9. Является ли игра частью образовательного процесса?

Литература

1. *Гатмен Б., Финеган Т.* Все о тренировке юного баскетболиста. – М.: АСТ, Астрель, 2007. – (Серия «Шаг за шагом»).
2. *Гомельский А.Я.* Энциклопедия баскетбола от Гомельского. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2003.
3. *Кузин В.В., Полиевский С.А.* Баскетбол. Начальный этап обучения. – Изд. 2-е. – М.: Физкультура и спорт, 2002.

Ключ к вопросам для самопроверки, помещенным на с. 36: с утверждениями №№ 5, 4, 10, 11 можно согласиться, остальные утверждения ложные.

Содержание

Лекция № 1	
Роль занятий баскетболом в формировании личности	3
Лекция № 2	
Планирование баскетбольной работы	16
Лекция № 3	
Организация учебно-тренировочных занятий	28
Лекция № 4	
Поведение тренера до, во время и после игры.....	37